

Центр Системного Консультирования

8 937 170 61 94,
8 909 329 39 99,
8 961 381 01 11.

Сайт – цск63.рф



НАУЧНО – ПРАКТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА САМАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

РУКОВОДИТЕЛЬ: доктор психологических наук, профессор Лисецкий Константин Сергеевич.

СПЕЦИАЛИСТЫ: ведущие сотрудники Психологического факультета Самарского Госуниверситета.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ЛАБОРАТОРИИ.

Индивидуальное и групповое консультирование

1. [ПЕРВИЧНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.](#)
2. [СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.](#) [СЕМЕЙНОЕ ПРАВО.](#) Психологические и юридические проблемы взрослых и детей.
3. [ОРГАНИЗАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.](#) Построение эффективных моделей работы с персоналом на предприятии. Бизнес консультирование.
4. [ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ.](#) Развитие нужных качеств и способностей личности. Предупреждение негативных зависимостей (игромания, пищевая зависимость, зависимость от деструктивных культов, фобические расстройства и др.).
5. [ПСИХОТЕРАПИЯ и ПСИХОТРАВМАТОЛОГИЯ.](#) Освобождение от первичных и вторичных психотравм. Содействие в решении сложных психологических проблем личности.

Цикловые программы

1. [ПСИХОСИНТЕЗ.](#) Человек «соткан» из противоречий и множества конфликтов. Умение их согласовывать делает человека сильным и привлекательным.
2. [ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ](#) Меньше болезненных напряжений в теле. Меньше морщин. Легкое дыхание, элегантная походка!
3. [КИНОТЕРАПИЯ.](#) Новые решения трудных жизненных ситуаций.
4. [ПСИХОКОСМЕТОЛОГИЯ.](#) Влияние психики на внешний облик и красоту человека.

Развитие личности

1.ПОДРОСТКОВЫЕ И ЮНОШЕСКИЕ ГРУППЫ "САМОУЧИТЕЛЬ ЖИЗНИ!" Тренинги и консультации для младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Для юношей и девушек. Школьников и студентов.

2.РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЕКТА! Жизнь зависит от умения договариваться и разгадывать эмоциональные состояния людей.

3.РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (КРЕАТИВНОСТИ) У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.
Развивай Чувство Юмора - это возможно!

Тренинги и семинары

1. ЭФФЕКТИВНОЕ ЖЕНСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ. Любовь и Ненависть! Власть и ответственность в отношениях женщины и мужчины. Страхи мужчин. Ошибки женщин.

2.ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. Методология. ИСС. Транс. Моделирование. Психосинтез.

3.ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ. Развитие скрытых способностей.

4. ПСИХОЛОГИ. ОБУЧЕНИЕ. ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ. Обмен опытом, профессиональный рост, сертификация.

Практическая психология и юридические услуги

1.МАФИЯ. Все пять уровней.

2.МЕДИАЦИЯ. ДОСУДЕБНОЕ РЕШЕНИЕ СПОРОВ. Юридическое консультирование по вопросам семейных отношений.



Наш адрес: г. Самара, ул. Ерошевского, 49
(на пересечении с ул. Подшипниковой, 17)

Тел. +7-937-170-61-94, +7-909-329-39-99, +7-961-381-01-11

Наш сайт – цск63.рф

А так же, **Вы можете познакомиться с новостями** на сайте <http://vkontakte.ru> в группе «ПСИХОКОСМЕТОЛОГИЯ», <http://vkontakte.ru/club9247460> или набрать в контакте в поиске по людям Константин Сергеевич Лисецкий <http://vkontakte.ru/id33824636>, через его страницу можно легко зайти в группу «ПСИХОКОСМЕТОЛОГИЯ»

СИЯНИЕ ЛИЦА!

ПСИХОМОТОРНАЯ ГИМНАСТИКА

(бесплатное приложение к программе "Психокосметология")

Прежде чем приступать к упражнениям, важно иметь беспристрастную картину особенностей своего лица, знать его сильные и слабые стороны. Лучше всего попросить кого-нибудь сфотографировать вас в фас и профиль, без улыбки. На фотографии недостатки внешности видны лучше, чем в зеркале. Это поможет вам скорректировать программу психомоторного воздействия на лицевые мышцы. В будущем эти снимки, будут вам очень полезны. Через две - три недели систематических упражнений, сделайте еще раз два снимка в фас и профиль. У Вас появится возможность сравнить фото до и после тренировок, увидеть произошедшие изменения.

Изучите свое лицо, сконцентрируйте внимание на привлекательных и не привлекательных чертах Вашей внешности.

Что вы хотите подчеркнуть? Рот, глаза или скулы? Что вы хотите смягчить? Нос, морщины, двойной подбородок? Определите точно форму вашего лица. Длинное, круглое, сердцеобразное? Может быть, у вас полное лицо с толстыми щеками, которые постепенно опускаются. Все это можно исправить с помощью психомоторной подтяжки лица.

Необходимо принять во внимание и наследственные особенности. Если у вашей мамы опущены губы и отвисший подбородок, более чем вероятно, что и ваше лицо с возрастом приобретет те же особенности.

Выбирая упражнения, необходимо все это учесть.

Десять наиболее часто встречающихся недостатков.

1. Тонкие, напряженные губы.

С возрастом губы и прилегающие к ним участки лица становятся тоньше и покрываются морщинами. Причина тому — напряжение, никотин, солнечные ванны, постоянные неприятности. Лицо выглядит старше своих лет и менее привлекательным. При помощи предлагаемых упражнений мышцы приобретают прежний объем, натягивая и разглаживая кожу.

2. Отвисающая линия подбородка и/или двойной подбородок.

Уже в *30 лет* может изменяться линия подбородка, он начинает обвисать, постепенно становясь все более дряблым, напоминающим бабушкин. При помощи упражнений для подбородка и шеи вы можете значительно уменьшить этот недостаток или совсем исправить его.

3. Запавшие глаза.

С потерей мускульного тонуса у глаз нижнее веко выглядит дряблым, отвисшим, особенно в профиль. Упражнения для лба, глаз, верхней части лица укрепляют крохотные мышцы век, в результате чего, не только глаза, но и все лицо выглядят моложе и свежее.

4. Нависающие веки.

Нависающие веки не только уменьшают глаза, но и старят. Упражнение для глаз укрепляет тонкие мышцы века и верхнюю часть лица. Уже через неделю глаза смотрят на мир шире, лицо выглядит значительно моложе.

5. Некрасивый нос

Мало кто действительно доволен своим носом. Однако все носы, короткие или длинные, узкие или широкие, с возрастом становятся длиннее. Мышцы щек опускаются, щеки западают, у крыльев носа образуются углубления, нос и уголки губ опускаются. Упражнения способствуют укреплению мышц носа и вокруг него. Улучшается форма носа, разглаживаются морщинки на верхней губе.

6. Морщинистая шея.

Часто встречаются относительно молодые люди, у которых шея уже покрыта продольными и поперечными морщинами. Происходит это из-за злоупотребления солнечными ваннами, от недостатка движения и однообразного питания. Возраст, конечно, тоже вносит свой вклад. Кожа на шее очень нежная и стареет раньше других участков тела. Тонкая шея, лишенная мышечного тонуса, выглядит еще менее привлекательно. Упражнения укрепляют мышцы, увеличивают их объем, что всегда приводит к разглаживанию морщин, к улучшению состояния всего участка декольте-шея.

7. Запавшие щеки.

Возраст сокращает мышцы щек. Чем больше они сокращаются в объеме, тем более бесформенным выглядит лицо. Мы выглядим усталыми и постаревшими. Упражнение для щек формирует скулы, округляет щеки, разглаживает образовавшиеся морщинки.

8. Характерные линии лица.

Различные эмоции, такие как грусть, радость или злость, отражаются на нашем лице в виде характерных линий, которые придают нам типичность, индивидуальность. Однако слишком глубокие линии старят лицо. Упражнения для подтяжки лица делают эти линии более мягкими.

9. Морщины, обусловленные сном.

Наш следующий враг — мимические и другие морщины, обусловленные сном. Во сне мышцы лица продолжают работать. Мы смеемся, морщим лоб, хмурим брови. Сон с зарытым в подушку лицом или ладонями, подложенными под щеку, приводит к морщинам на щеках. Здесь тоже помогут упражнения для щек, разглаживающие морщины.

10. Морщины, обусловленные ослаблением мышц.

Живот — это не единственная часть тела, которая с возрастом отвисает. Мускулы

лица, лишённые нагрузки, также отвисают, что неизбежно приводит к морщинам. Утончение коллагенового слоя ослабляет кожу, которая, обвисая, создает двойной подбородок и «баки». Регулярные занятия психомоторной гимнастикой лица укрепляют мышцы, а линия подбородка выравнивается. Отвислые «баки» либо смягчаются, либо вовсе исчезают. Улучшается кровообращение, лицо выглядит розовым и свежим.

Психомоторная подтяжка лица даст вам возможность подчеркнуть достоинства вашего лица, улучшить ваш внешний вид, исправить имеющиеся недостатки.

Предлагаемый комплекс психомоторной гимнастики не имеет противопоказаний.

Женщины и мужчины, точно следуя инструкциям помолодеют на десять и более лет, в зависимости от приложенных усилий.

Упражнений всего 14. Выполнять их можно не все сразу, а в течение дня. Некоторые упражнения можно выполнять на прогулке, на рабочем месте, у компьютера или у телевизора. Каждое упражнение желательно выполнять два раза в день. Если исправляемый недостаток ярко выражен, количество повторений увеличивается. Для тех, кто хорошо усвоил упражнения, рекомендуется усиленный вариант.

Заниматься лучше 15 минут утром и 15 минут вечером. Наилучших результатов можно добиться, занимаясь два раза в день шесть-восемь недель подряд. Уже через пару месяцев прилежных занятий вы будете выглядеть гораздо моложе. Когда вы достигнете желаемых результатов, выполняйте упражнения через день. Если вам покажется, что вы теряете форму, немного увеличьте нагрузку. Приступая к упражнениям, необходимо несколько раз прочесть инструкцию, представить себе последовательность действий. Важным моментом психомоторной гимнастики является концентрация внимания на тренируемой мышце до появления тепла и легкой мышечной боли.

Иногда, чтобы усилить сопротивление, на тренируемую мышцу накладываются пальцы или кончики пальцев. Это способствует более полной нагрузке на мышцу. Тренируя, ту или иную, мышцу лица, необходимо ее себе образно и чувственно представить, и далее направлять поток энергии при помощи рук и пальцев. При помощи постукиваний или постукивающих движений вверх-вниз на определенном расстоянии от лица достигается эффект ощущения энергии, что помогает выполнять упражнения с максимальной концентрацией.

Если Вы твердо решили изменить свою внешность к лучшему. Сделали снимки в фас и профиль. Наметили программу исправления недостатков. Готовы ежедневно, по два раза в день, выполнять предложенные упражнения, тогда успех Вам будет гарантирован. Первые результаты будут заметны уже через неделю систематических занятий.

Психомоторная подтяжка лица.

Комплекс упражнений

Упражнение 1. Увеличение глаз

При выполнении этого упражнения усиливается приток крови к области глаз, укрепляются верхнее и нижнее веки, уменьшаются или совсем исчезают мешки под глазами, поднимаются опущенные брови, увеличивая глаза. Взгляд становится живым и привлекательным. Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Расположите средние пальцы обеих рук между бровями над переносицей, а указательные пальцы у внешних уголков глаз (рис. 1). Сильно напрягите нижнее веко и подтяните его вверх. Вы должны почувствовать при этом, как пульсируют внешние мышцы у глаз. Сильнее напрячьтесь, затем расслабьтесь.



Повторите упражнение десять раз, при каждом напряжении концентрируя внимание на внешних мышцах глаз (рис. 2). Затем, сохраняя напряжение, сомкните веки и считайте до сорока, все время, концентрируя внимание на внешних мускулах. Считая, не ослабляйте напряжение. Выполняйте это упражнение два раза в день. При больших мешках под глазами, опухших или запавших глазах лучше выполнять его три раза в день. Если утром у вас сильно припухли глаза, а времени для выполнения всех упражнений нет, выполните это упражнение два раза подряд и лишь после этого накладывайте макияж. Ваши глаза будут выглядеть значительно лучше.

ДЛЯ продвинутых.

Тем, кто хорошо освоил упражнение, предлагается усиление нагрузки, которое ускорит появление положительных результатов. Выполняйте упражнение лежа. Поднимайте голову на

один сантиметр от пола или кровати всякий раз, когда вы напрягаете и расслабляете мышцы. Таким образом, достигается более сильная нагрузка на мускул. На счет десять, сохраняя напряжение, плотно закройте глаза. Считайте до двадцати. Затем голову с плотно закрытыми глазами поднимите еще на один сантиметр и снова сосчитайте до двадцати.

Упражнение 2. Укрепление нижних век

Это упражнение, как и предыдущее, укрепляет мышцы глаз, особенно нижнее веко, смягчает или уничтожает мешки под глазами. Выполнять его можно сидя или лежа. Расположите указательные пальцы на внешних, а средние — на внутренних уголках глаз (рис. 3). Сильно подтяните нижнее веко вверх. Вы должны чувствовать дрожание у уголка нижнего века (рис. 4). Десять раз напрягите и расслабьте мышцы. При этом глаза широко открыты. Теперь сильнее напрягите нижнее веко, поднимите его вверх, не закрывая глаз, задержитесь в таком положении, не ослабляя напряжения, сосчитайте до 40. Внимание концентрируется на внешней и внутренней мышце. Повторите все упражнение еще раз. Выполняйте упражнение два раза в день. При больших мешках под глазами лучше выполнять его три раза в день. ДЛЯ продвинутых. Тем, кто хорошо освоил упражнение, предлагается выполнять его лежа. При каждом напряжении и расслаблении век приподнимайте голову на 1 см от кровати или пола. Сохраняя напряжение, сосчитайте до двадцати. Еще на 1 см приподнимите голову и снова сосчитайте до двадцати.



Упражнение 3. Укрепление мышц лба

Это очень эффективное упражнение укрепляет мышцу, которая поднимает брови, а также мышцу на затылке, подтягивающую кожу головы назад, разглаживает морщины на лбу и складки между бровями. Брови приподнимаются, и верхнее веко перестает нависать над глазом. Лежа или сидя, расположите указательные пальцы на лбу параллельно бровям (рис. 5) и, нажимая, опустите их вниз на расстояние примерно 1 см от бровей. Сильно нажимая пальцами вниз, поднимите брови, затем расслабьтесь (рис. 6). Повторите упражнение десять раз подряд. Теперь, удерживая брови в приподнятом положении и нажимая пальцами вниз, сделайте минидвижения бровями вверх, пока не почувствуете натяжение вдоль бровей. Задержите брови в таком положении и сосчитайте до двадцати. Расслабьте мышцы. Повторяйте упражнение дважды в день. При глубоких складках между бровями лучше выполнять его три раза в день. Для продвинутых. Для тех, кто хорошо ОСВОИЛ упражнение, рекомендуется выполнять его лежа, приподнимая голову на 1 см от кровати или пола всякий раз, когда вы поднимаете брови и расслабляетесь. Вы должны чувствовать натяжение лба параллельно бровям. Последний раз поднимая брови, поднимите голову еще на 1 см и сосчитайте до двадцати.



Упражнение 4. Укрепление щек

Это упражнение тренирует мышцу верхней части щек, округляя их, а также укрепляет мышцу вокруг рта. Щеки станут выше и округлее, как прежде. Брови приподнимутся, разглаживая складки над верхним веком. Сидя или лежа, расположите указательные пальцы рук над округлением щек, откройте широко рот, формируя губами длинное «О». Зафиксируйте это положение. Верхняя губа плотно прижата к зубам (рис. 7). Улыбнитесь только уголками рта, затем опустите их (рис. 8). Повторите эти движения 35 раз. При этом вы должны чувствовать указательными пальцами движение мышц щек. Представляйте себе, как поднимаются мышцы при каждой улыбке. После этого упражнения вы почувствуете прилив энергии к лицу. Выполнять это упражнение необходимо не менее двух раз в день. Его легко выполнять на прогулке или у телевизора.

ДЛЯ продвинутых

Вы уже овладели этим упражнением. Теперь поднимаем голову на 1см от пола или кровати при каждой улыбке.



Упражнение 5. Улучшение цвета лица

Это упражнение на первый взгляд похоже на предыдущее. Однако между ними есть существенная разница: упражнение для щек делает их полнее, округлее. Выполняя это упражнение, вы добьетесь того, что кожа не будет так сильно обвисать, исчезнет напряженное выражение лица, а усиленное кровообращение улучшит цвет лица. Выполняется это упражнение лежа. Раздвиньте губы, формируя ртом длинное «О». Поместите указательные пальцы на щеки, создавая, таким образом, легкое сопротивление мышце. Прижмите верхнюю губу к зубам (рис. 9). Улыбайтесь уголками рта, затем опускайте их. Вы должны одновременно

представлять себе и чувствовать, как под пальцами движутся мышцы щек при каждой улыбке. Повторите упражнение 10 раз. На счет 10 еще сильнее оттяните верхнюю губу от нижней. Представьте себе, что ваши щеки поднимаются через макушку к потолку. Удерживайте напряжение 30 секунд. Теперь держите указательные пальцы примерно на расстоянии 1 см от лица и проведите ими вверх до макушки (рис. 10). Это даст вам возможность управлять энергетическим полем вашего тела, представляя, как щеки поднимаются вверх и покидают голову. Теперь приподнимите голову на 1 см, держите ее прямо (параллельно кровати или полу) и считайте до 30 (рис.11). Выполняйте это упражнение дважды в день. Если вы напряжены или находитесь под стрессом, выполняйте его чаще. Некоторые женщины на следующий день ощущают мышечную боль. Это значит, что упражнение выполняется правильно.



Теперь приподнимите голову на 1 см, держите ее прямо (параллельно кровати или полу) и считайте до 30 (рис.11).Выполняйте это упражнение дважды в день. Если вы напряжены или находитесь под стрессом, выполняйте его чаще. Некоторые женщины на следующий день ощущают мышечную боль. Это значит, что упражнение выполняется правильно.

ДЛЯ продвинутых

Тем, кто хорошо усвоил упражнение, рекомендуется приподнимать голову на 1 см от кровати или пола при каждой улыбке и снова опускать. Повторите это 10 раз. Мышцы щек все время напряжены. Далее поступать, как описано выше.



Упражнение 6. улучшение формы носа

Нос растет в течение всей жизни. Кончик носа с возрастом расширяется и опускается. Это упражнение укрепляет мышцы и укорачивает нос. Сидя или лежа: указательным пальцем приподнимите кончик носа и зафиксируйте его в этом положении (рис. 12). Опускайте нос, прижимая верхнюю губу к зубам. Задержитесь в этом положении на одну секунду, затем расслабьте губу (рис. 13). Повторите это движение *35 раз*. Каждый раз кончик носа должен давить на палец. Дыхание должно быть равномерным. Выполняйте это упражнение один раз в день. Если у вас очень длинный или широкий нос, лучше выполнять его дважды в день. Для продвинутых Освоив это упражнение, выполняйте его лежа. Всякий раз, опуская верхнюю губу, приподнимайте голову на 1 см. от кровати или пола, затем снова опускайте.



Упражнение 7. Улучшение формы рта

С возрастом уголки рта опускаются, делая лицо угрюмым и непривлекательным. Это упражнение укрепляет уголки рта и приподнимает их. Упражнение можно выполнять сидя или лежа. Сомкните губы, оттяните уголки губ к коренным зубам и зафиксируйте их там. Сильным сосательным движением создаем узлы между коренными зубами. Не смыкайте зубов, дышите равномерно. Расположите указательные пальцы на уголках губ (рис. 14). Продолжайте сосать уголки губ и представьте себе, что они поднимаются в легкой улыбке и тут же снова немного опускаются. Мелкими постукивающими движениями пальцев вверх-вниз сопровождайте движение уголков губ. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете мышечную боль в уголках губ. Теперь считайте до двадцати и продолжайте постукивающие движения пальцами уже на расстоянии 1 см от уголков губ (рис. 15). Это усиливает боль. Успех этого упражнения зависит от мышечных связок. Представьте себе, как во время постукивания указательными пальцами уголки губ поднимаются и опускаются примерно на 1 см. Это не физическое, а воображаемое движение. Повторяйте упражнение два раза в день. Для продвинутых ОСВОИВШИМ упражнение, рекомендуется выполнять его лежа, приподнимая голову на 1 см от пола или кровати при каждом движении уголков губ вверх-вниз. Почувствовав мышечную боль, приподнимите голову, сосчитайте до 30. Не забывайте при этом постукивать пальцами сверху вниз и обратно:

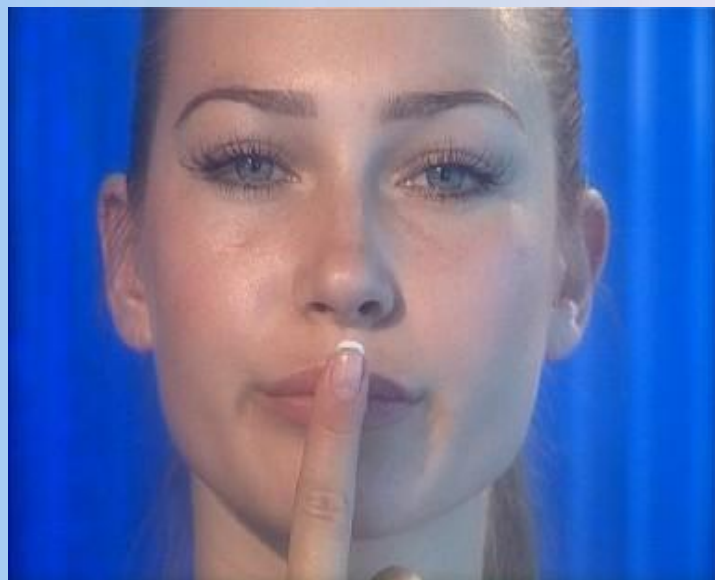
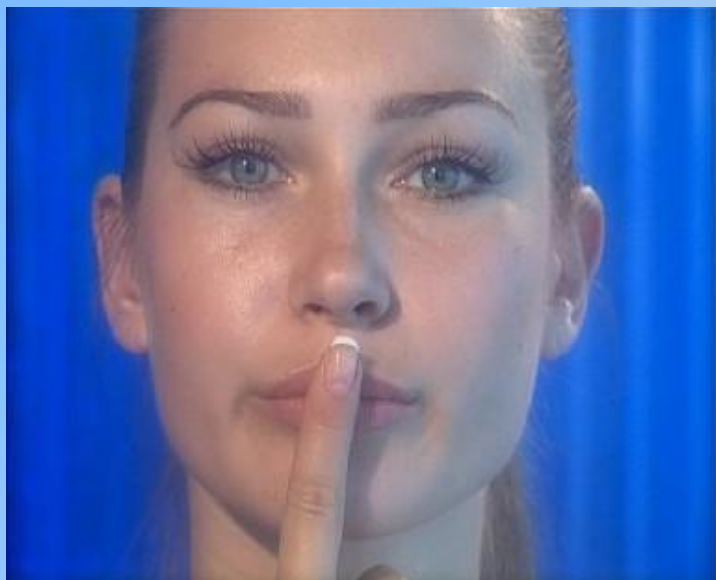


Упражнение 8. Улучшение формы губ

Это упражнение тренирует мышцы губ и вокруг губ. Губы будут выглядеть полнее, моложе и красивее. Морщинки на верхней губе разгладятся. Сидя или лежа, сомкните губы, не смыкая зубов. Поместите кончик указательного пальца посередине между нижней и верхней губой. Плотнo сожмите губы и представьте, что ваш палец — это карандаш, который вы сжимаете губами (рис. 16). Медленно выдвигайте палец, продолжая ощущать и видеть его, как карандаш (рис. 17), пока не почувствуете мышечную боль. Теперь быстро постукивайте пальцем по губам вверх-вниз, считая при этом до 30. Выполняйте упражнение дважды в день, если у вас тонкие губы. Оно особенно полезно тем, кто постоянно плотно сжимает губы, напрягая при этом рот.

Для продвинутых

Вы хорошо ОСВОИЛИ упражнение. Выполняйте его теперь лежа, приподнимая голову на 2 см от пола или кровати, пока не почувствуете мышечную боль. Сохраните положение и постукивайте быстро пальцем вверх-вниз, чтобы усилить напряжение, считая до 30.



Упражнение 9. Сглаживание носогубных складок

Глубокие складки между носом и губами очень старят лицо. Это упражнение способствует смягчению или разглаживанию носогубных складок. Выполнять это упражнение лучше сидя. Откройте рот, формируя длинное «О» (рис. 18). Высоко вверх поднимите кончик носа, как у кролика. Сильно опустите вниз верхнюю губу и плотно прижмите ее к зубам. Улыбайтесь уголками губ, при этом двигается только верхняя губа (рис. 19). Вы должны почувствовать сильное натяжение по обе стороны носа. Очень важно при каждой улыбке или опускании верхней губы сильно поднимать вверх кончик носа. Кончиками пальцев рисуйте энергетические линии по обе стороны носа вверх-вниз, стимулируя таким образом движение энергии в этом направлении. Продолжайте эти движения, пока не почувствуете мышечную боль вдоль носогубных складок. Сохраните это положение с высоко поднятым кончиком носа и сосчитайте до двадцати, быстро постукивая пальцами сверху вниз и обратно. Напрягая лицевые мышечные связки, можно усилить боль, что будет способствовать более быстрому укреплению мускулов. Выполняйте упражнение дважды в день или чаще, если у вас носогубные складки сильно выражены.



Упражнение 10. Укрепление мышц шеи

Упражнение для шеи укрепляет мышцы, удерживающие голову прямо, тренируют увядшую кожу шеи. Уже через несколько занятий шея заметно округлится. Выполнять упражнение нужно лежа.

Шаг первый

Прижмите пальцы обеих рук к шее под ушами. Вдавите пальцы в шею (рис. 20). Поднимите голову на 1 см от пола или кровати, держите ее прямо. Нагрузку принимает на себя передняя часть шеи. Опустите голову (рис.21). Повторите упражнение 25 раз. Каждый раз вы должны почувствовать сильное натяжение вдоль шеи.

Шаг 1



Шаг второй

Теперь руки лежат вдоль туловища. Поднимите как можно выше голову и плечи, старайтесь держать их прямо. Поверните голову сначала в одну, потом в другую сторону. Опустите голову и повторите все сначала (рис. 22 и 23) 20 раз. Если у вас полная шея, выполняйте упражнение один раз в день. При тонкой и длинной шее следует повторять его дважды в день.

Упражнение 11. Укрепление мышц подбородка

Это очень важное упражнение поддерживает мышцы подбородка. Восстанавливаясь, мышцы подтягивают обвислые щеки и улучшают овал лица. Выполняется упражнение сидя. Откройте рот. Оттяните уголки губ назад к коренным зубам и зафиксируйте их там. Плотно прижмите нижнюю губу к нижним зубам и заверните ее за зубы. Верхняя губа прижата к верхним зубам (рис. 24). Поднимайте и опускайте нижнюю челюсть уголками губ (как черпак). Представляйте себе, что вы своей челюстью поднимаете что-то тяжелое. С каждым «зачерпыванием» поднимаете голову на 1 см. Представляйте себе, как ваше лицо по бокам подтягивается. Держите руки по обе стороны лица на расстоянии примерно 1 см. Помогайте ими поднимать энергетическое поле кверху. Постепенно голова падает назад, подбородок направлен вверх (рис.25). Медленно «черпайте» дальше, все время представляя, как ваше лицо по бокам поднимается. После шестикратного повторения всего упражнения вы должны почувствовать мышечную боль (если выполняли его правильно). Теперь, удерживая мышцы в этом положении, сосчитайте до двадцати. Это упражнение нужно выполнять минимум дважды в день. Отвисшие «баки» заметно уменьшатся или совсем исчезнут.



Упражнение 12. Улучшение формы щек

Это упражнение рекомендуется женщинам с длинным, худым лицом. Запавшие щеки округлятся и выражение лица станет мягче, менее напряженным. Выполнять это упражнение можно сидя или лежа. Откройте рот, притяните уголки губ к коренным зубам и зафиксируйте их там. Прижмите верхнюю губу плотно к верхним зубам (рис. 26). Представьте себе большие, полные щеки, которые расширяются от уголков губ, заполняя впадины. Расположите кончики пальцев у уголков губ, медленно отводя их в стороны и прочь от лица (рис. 27). Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете мышечную боль. Теперь приподнимите голову примерно на 2 см, задержитесь в этом положении. Ваши пальцы находятся примерно в 5 см от лица. Чтобы усилить напряжение, делайте руками быстрые, мелкие круговые движения, считайте до 35. При худом лице с запавшими щеками следует выполнять это упражнение два раза в день. Если вы считаете, что у вас полное лицо, перейдите к следующему упражнению.



Упражнение 13. Смягчение «баков»

Это упражнение уменьшает и подтягивает слишком полные, обвислые щеки. Сидя или лежа, откройте рот. Плотно прижмите губы к зубам. Уголки губ зафиксированы на коренных зубах (рис. 28). Сильно напрягите лицевые мускульные связки и представьте себе, как ваше лицо уходит сначала в стороны, затем вверх, к макушке. Руки расположите по обе стороны лица и медленно передвигайте их вверх, представляя себе, как ваше лицо поднимается вслед за руками (рис. 29). Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете боль в лицевых мышцах. Задержитесь в этом положении. Если вы лежите, поднимите голову на 2 см. Сосчитайте до 30. Если у вас очень полные и сильно обвислые щеки, выполняйте это упражнение два раза в день.



Упражнение 14. Укрепление мышц шеи и подбородка

Это упражнение очень полезно для укрепления подбородка, шеи и улучшения овала лица. Оно поможет вам избавиться от двойного подбородка, а также от многих других недостатков. Сядьте прямо, голову держите прямо. Сомкните губы и улыбайтесь только верхней губой. Сильным движением, прижав руку к шее над ключицами, слегка сместите кожу вниз (рис. 30). Позвольте голове свободно упасть назад. Вы должны почувствовать сильное натяжение мышц шеи и подбородка (рис.31). Выпрямите голову. Повторите упражнение 30 раз. Если шея и подбородок вас сильно удручают, выполняйте это упражнение чаще двух раз в день. Если вы прочтете эту книгу внимательно и будете аккуратно и точно выполнять указания, уже через короткое время вы заметите результаты ваших усилий. Упражняйтесь ежедневно по

20 минут (10 минут утром и 10 минут вечером) пять раз в неделю, и вы сохраните ваше лицо молодым на всю жизнь. Вначале выполнение упражнений будет отнимать у вас значительно больше времени, чем это необходимо. Когда вы хорошо освоите их, вам не придется заглядывать в книгу и дело пойдет быстрее.



Наш адрес:

г. Самара, ул. Ерошевского, 49
(на пересечении с ул. Подшипниковой)

Тел.

+7-937-170-61-94,

+7-909-329-39-99,

+7-961-381-01-11

Наш сайт – цск63.рф

А так же, Вы можете познакомиться с новостями на сайте <http://vkontakte.ru> в группе «ПСИХОКОСМЕТОЛОГИЯ», <http://vkontakte.ru/club9247460> или набрать в контакте в поиске по людям Константин Сергеевич Лисецкий <http://vkontakte.ru/id33824636>, через его страницу можно легко зайти в группу «ПСИХОКОСМЕТОЛОГИЯ»



Центр Системного
Консультирования

8 937 170 61 94,
8 909 329 39 99, Сайт – цск63.рф
8 961 381 01 11.

Комплекс психомоторной гимнастики составлен на основе комплекса приведенного в книге Е.Луба «Омолаживающая гимнастика» М. УССС,2001г.